

Tiago Nuno Vilaverde Pinto Gomes

Nº 12242

**O *Work-Life Balance* e as
Gerações X e Y:
Estudo exploratório em três empresas do Norte de
Portugal**

Dissertação de Mestrado em Gestão Estratégica de Recursos
Humanos

Trabalho realizado sob a orientação do Professor Doutor Célio Alberto Alves
de Sousa

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA - ISMAI

OUTUBRO de 2016

***Work-Life Balance* e as Gerações X e Y:** **Estudo exploratório em três empresas do Norte de Portugal**

RESUMO

A procura de equilíbrio entre as exigências pessoais e profissionais tem-se tornado, por diversas razões, num tema de interesse da academia, empresas, media e organismos políticos. Em simultâneo, a entrada de novos colaboradores no mercado de trabalho, provenientes de gerações mais jovens, com diferentes perceções e exigências relativamente ao mundo do trabalho, tem lançado novos desafios às empresas no que concerne à gestão de recursos humanos provenientes de diferentes gerações e com *mindsets* distintos.

Esta dissertação procurou compreender como o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal é percecionado, por colaboradores de diferentes gerações, ao nível do conhecimento, utilização, satisfação e limites/omissões das medidas de *Work-Life Balance*. Para tal, foram entrevistados 16 colaboradores, oito da Geração X e oito da Geração Y, de três empresas de subsectores de atividade distintos, do norte de Portugal. Os resultados sugerem que os representantes da Geração X e Y partilham perceções muito semelhantes no que concerne às medidas organizacionais de *Work-Life Balance*. Contudo, dois conceitos parecem separar estes dois grupos: os membros da Geração X parecem tender a ser mais parcimoniosos na utilização das medidas, enquanto que os da Geração Y parecem considerar que o horário de trabalho menos flexível tende a ser favorável a um sentimento de equilíbrio entre as duas esferas (trabalho e vida pessoal). Emergem, também, neste estudo, conceitos conexos que ajudam a compreender como os representantes destas gerações percecionam o conceito de *Work-Life Balance*.

Palavras-chave: equilíbrio trabalho-vida; equilíbrio trabalho-família; diferenças geracionais; Geração X; Geração Y; *Grounded Theory*.